Autorenteam der TV-Sendereihe „Vegetarische Volksküche“

Vegane Volksküche

Leseprobe

Vegane Volksküche

von Autorenteam der TV-Sendereihe „Vegetarische Volksküche“

Herausgeber: Gabriele - Verlag

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Zur Einführung 9

Vorspeisen, Suppen & Salate

Auberginen-Antipasti 12
Auberginen-Röllchen mit iBi-Hot-Füllung und Rucola 14
Auberginensalat mit Tomaten 16
Badischer Kartoffelsalat 18
Bärlauchblätter mariniert 20

Brotsuppe mit Bärlauch 22
Erfrischender Bauernsalat 24
Gazpacho (kalte Gemüsesuppe) 26
Gemüse im Kichererbsenteig 28
Gurken-Kartoflel-Creme-Suppe 30
Gurkensalat wie zu Omas Zeiten 32
Gurkenschnitzel gebraten und paniert 34
Hokkaido-Antipasti 36
Hokkaido-Kürbis-Suppe 38
Kartoflel-Gurken-Salat mit Shiitake-Pilzen 40
Kartoffel-Lauch-Suppe 42
Kräuter, Zwiebeln ... im Prosecco-Teig 44

Leseprobe aus „Vegane Volksküche“, ohne Autor
Herausgeber: Gabriele Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Minestrone 46
Pesto-Schnecken 48
Rote-Bete-Carpaccio 50
Rote-Bete-Salat nordische Art 52
Tomaten-Auberginen-Salat mit Pesto 54
Tomaten-Gurken-Salat mit Pesto 56
Tomaten „Tricolore" mit iBi und Pesto 58
Vital-Brotsalat 60

Hauptspeisen

Asiatische Gemüsepfanne mit Kokosmilch 64
Bärlauchspätzle mit Pilzsoße 66
Bratkartoffeln mit Burgunder-Bratensoße 68
Brotküchlein 70
Erfrischendes Tabouleh 72
Estragon-Karotten mit Kartoffelküchlein 74
Fettuccine mit Karotte und Bärlauch 76
Frühlingsmedaillons mit Spargel-Karotten-Gemüse 78
Fusilli Bologneser Art mit Sonnenblumenkernen 80
Gebratene Rotkrautscheiben mit Karottengemüse und Kartoffelpüree 82
Gefüllte Pfannkuchen 84
Gemüse-Tortilla 86

Leseprobe aus „Vegane Volksküche“, ohne Autor
Herausgeber: Gabriele Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Herzhafter Bohnen-Birnen-Eintopf 88
Himmel und Erde 90
Kartoffelgulasch mit Polenta 92
Kartoffelpuffer mit Bohnen- und Krautsalat 94
Kraut-Erdnuss-Pfanne 96

Mangold-Röllchen mit Ketchup-Soße 98
Patisson-Schnitzel mit Zitronen-Kapernsoße und Rosmarin-Reis 100
Peperonata mit Polenta und Brotsoße 102
Pikante Sauerkrautpfanne - vegetarisches „Szegediner Gulasch" 104
Radieschen-Gemüse mit Reis-Röllchen und gebratenen Pilzen 106
Reis-Pilaw und andere orientalische Spezialitäten 108
Reispfanne mit Früchten und Nüssen 110
Risotto Primavera mit Zucchinischnitzel und Kaperndressing 112
Risotto mit Shiitake-Pilzen und Nussigiano 114
Rosti mit Shiitake-Pilzen 116
Sauerkraut mit Schupfnudeln 118
Schmorgurken 120
Sonnenblumenklößchen mit Rosti und Tomatengemüse 122
Spaghetti Alfredo 124
Spaghetti mit Gemüse-Bolognese 126

Ungarisches Letscho 128
Zucchinitürmchen mit Couscous 130

Leseprobe aus „Vegane Volksküche“, ohne Autor
Herausgeber: Gabriele Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Desserts & Getränke

Apfelküchle mit Vanillesoße und Zimtzucker 134

Apfeltäschchen 136

Birnen an Heidelbeer-Bananen-Soße 138

Gebratene Grießbällchen auf Holunderblüten-Apfelschnitzen 140

Gurken-Smoothie mit Apfel und Holunderblüten-Sirup 142

Holunderblüten-Bowle mit Prosecco / mit Weißwein und Früchten 144

Holunderblüten-Gelee mit frischen Früchten 146

Holunderblüten-Grießköpfchen auf Himbeerspiegel 148

Holunderblüten-Sorbet 150

Pfannkuchen mit heißen Früchten 152

Pfefferminz-Zitronenmelisse-Getränk 154

Reisköpfchen auf Holunderblüten-Gelee 156

Spinat-Smoothie 158

Produktempfehlung 160

Die Symbiose zwischen Mensch, Natur und Tieren 162

Literaturempfehlung 164

Zitate 166

Leseprobe aus „Vegane Volksküche“, ohne Autor
Herausgeber: Gabriele Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Liebe Leser,

Sie haben sich - wie viele Tierfreunde und ernährungsbewusste Menschen - für ein veganes Kochbuch entschieden und damit für gute, schmackhafte Gerichte ohne Tierleid.

Ganz gleich, ob Sie schon lange fleischlos essen und eventuell in der veganen Küche bereits versiert sind, oder ob Sie gerade Ihre ersten Erfahrungen sammeln, mit diesem Kochbuch haben Sie eine echte Hilfe zur Hand. Die Rezepte stammen aus der beliebten TV-Sendereihe „Vegetarische Volksküche". Aufgrund der großen Nachfrage nach diesen Rezepten haben wir - mit freundlichem Einverständnis der TV-Köche - in diesem Kochbuch eine Auswahl für Sie zusammengestellt: feine Vorspeisen, Suppen und Salate, herzhafte Hauptspeisen und raffinierte Desserts, alles unkompliziert und im Nu zubereitet.

Übrigens: Bei den meisten Rezepten finden Sie den QR-Code, mit dem Sie die dazugehörige TV-Sendung direkt über Ihr Smartphone aufrufen und beim Kochen parallel den TV-Köchen über die Schulter schauen können. Oder schauen Sie die Sendung einfach im Internet unter www.vegane-volkskuche.de.

Ein Umdenken ist im Gang - immer mehr Menschen entdecken die Vorzüge der veganen Ernährung. Sie wissen selbst, warum Sie sich für ein veganes Kochbuch entschieden haben. Häufig wird man aber auch mit ehrlich gemeinten Fragen oder mit Vorurteilen konfrontiert, auf die man gerne eine fundierte Antwort geben möchte. Dazu finden Sie auf Seite 164 einige Literaturempfehlungen zum Thema.

Damit Ihre veganen Gerichte wirklich gut schmecken und auch bekömmlich sind, ist es ratsam, Produkte in bester Qualität zu verwenden. Wir empfehlen deshalb die Naturprodukte aus Friedfertigem Landbau. Sie dürfen wachsen und reifen - ohne den Einsatz von Mist und Gülle, ohne Genmanipulation, ohne Pestizide, Herbizide oder Fungizide - und werden ohne Konservierungssstoffe weiterverarbeitet. In der Anwendung der Goldenen Regel des Jesus von Naza-reth „Was du willst, dass dir andere tun sollen, das tue du ihnen zuerst" schließt der Friedfertige Landbau alles Leben ein - Mineralien, Pflanzen, Tiere und auch die Kleinstlebewesen in der Erde.

Das Konzept für den Friedfertigen Landbau ist - ebenso wie umfassende und konkrete Hilfen für alle Lebensbereiche - aus dem Gottesgeist gegeben, durch Gabriele, die Prophetin und Botschafterin Gottes in unserer Zeit, die seit nahezu 40 Jahren ihre Stimme erhebt für einen friedfertigen Umgang mit unseren Mitgeschöpfen, den Tieren, und mit der gesamten Mutter Erde. Die Erfahrung zeigt: Wo der Mensch die Friedfertigkeit und die Einheit mit Natur und Tieren anstrebt, ist gutes Gedeihen, ist Leben - auch für künftige Generationen.

Die Produkte aus Friedfertigem Landbau - z.B. Brot, Obst, Gemüse, Feinkost, Aufstriche und vieles mehr - erhalten Sie aus einer Hand, vom Anbau bis zum Kunden, als Garantie für stets hervorragende Qualität. Beachten Sie unsere Produktempfehlung auf Seite 160!

Viel Freude beim Kochen und beim Genießen!

Leseprobe aus „Vegane Volksküche“, ohne Autor
Herausgeber: Gabriele Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

MINESTRONE

Zutaten für 2 Portionen:

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Karotte
1 Stück Sellerie
1 Kartoffel
2 Tomaten
1 gehäufter EL Tomatenmark
2 EL gekochte Kidney-Bohnen
1 Handvoll Nudeln
2 EL gehackte Petersilie
5 EL Olivenöl
Streuwürze
Salz
Pfeffer
500 ml Wasser

Zubereitung:

- Zwiebel und Knoblauch schälen, klein schneiden und in einem Topf in Olivenöl dünsten.
- Karotte, Sellerie und Kartoffeln ebenfalls schälen und in kleine Würfel schneiden, zu den Zwiebeln nach und nach dazugeben und mitbraten.
- Mit Wasser ablöschen und mit Streuwürze, Pfeffer und Tomatenmark abschmecken.
- Die Bohnen und Nudeln hinzufügen und alles zugedeckt garen, bis die Nudeln al dente sind (ca. 8 Minuten).
- Zum Schluss die in Würfel geschnittenen Tomaten und die Petersilie dazugeben. Kurz köcheln lassen, bei Bedarf nachsalzen.

Serviertipp: Mit hellem Brot servieren.

www.vegane-volkskuche.de

Leseprobe aus „Vegane Volksküche“, ohne Autor
Herausgeber: Gabriele Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Leseprobe aus „Vegane Volksküche“, ohne Autor
Herausgeber: Gabriele Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

GURKEN-SMOOTHIE *mit*
Apfel und Holunderblüten-Sirup

Zutaten für 2 Portionen:

1 Salatgurke
1 großer Apfel
250 ml Wasser
100 ml Holunderblütensirup

Zubereitung:

Salatgurke in grobe Stücke schneiden; den Apfel vierteln, schälen und entkernen.

Zusammen mit dem Wasser und dem Holunderblütensirup im Standmixer pürieren - fertig!

Variante:
Mit Erdbeeren oder Himbeeren, Apfel und Banane zubereiten: 250 g Erdbeeren, 1 Banane und 1 Apfel, (geschält, entkernt und geviertelt) mit ca. 200 ml Wasser im Standmixer pürieren.

Leseprobe aus „Vegane Volksküche“, ohne Autor
Herausgeber: Gabriele Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Leseprobe aus „Vegane Volksküche“, ohne Autor
Herausgeber: Gabriele Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Autorenteam der TV-Sendereihe „Vegetarische Volksküche“

Vegane Volksküche

Leckere Vorspeisen, Hauptspeisen, Desserts Schnell gemacht, schnell gekocht!

168 Seiten, geb.
erscheint 2013

Jetzt kaufen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de